

● Starters - 前菜



冷菜

3 种色拉酱

西红柿玛丝利拉奶酪色拉

紫甘蓝香菜色拉

胡萝卜香菜色拉

鹰嘴豆孜然色拉

冰镇茄子

芦笋色拉

小丑色拉

混合蔬菜色拉

西红柿烤面包

芒果三文鱼鞑鞑

Cold Dishes

3 Salad Dressings

Tomato-Mozzarella Salad

Red Cabbage Salad with Coriander

Carrot Salad with Coriander

Chickpea Salad with Cumin

Marinated Eggplant

Asparagus Salad

Clown Salad

Mixed Vegetable Salad

Bruschetta

Salmon Mango Tartare

10-11

12-13

14-15

16-17

18-19

20-21

22-23

24-25

26-27

28-29

30-31

汤

奶奶的蔬菜汤

冷西葫芦汤

孜然胡萝卜汤

咖喱南瓜汤

法式洋葱汤

Soups

Grandma's Vegetable Soup

Cold Zucchini Soup

Carrot Soup with Cumin

Curried Sweet Pumpkin Soup

French Onion Soup

32-33

34-35

36-37

38-39

40-41

● Main Courses - 主菜



荤菜和意大利面

- 咖喱鸡肉
- 泰国青柠鸡
- 红酒牛腱
- 蓝纹奶酪牛排
- 孜然猪排
- 熏肉奶油意大利面
- 意大利千层面

Meat & Pasta	
Chicken Curry	46-47
Chicken with Kaffir Lime	48-49
Beef Bourguignon	50-51
Steak with Blue Cheese Sauce	52-53
Pork Chops with Cumin	54-55
Pasta Carbonara	56-57
Lasagna Bolognaise	58-59

美味的挞和面包

- 西红柿酱配茄子馅饼
- 法式培根蛋塔
- 洋葱馅饼
- 咸塔皮
- 蘑菇蛋饼

Omelet, Tarts & Flans	
Eggplant Flan with Fresh Tomato Sauce	60-61
Quiche Lorraine	62-63
Onion Tart	64-65
Savory Tart Pastry	66-67
Mushroom Omelet	68-69

鱼和海鲜

- 普罗旺斯鱼
- 薄荷虾
- 铁板烤墨鱼

Fish & Seafood	
Provence Style Fish	70-71
Shrimp with Mint	72-73
Squid a la Plancha	74-75

● Side Dishes - 配菜



普罗旺斯茄子
烤蔬菜
奶油大葱
法式什锦炖菜
土豆饼
奶油土豆泥
多菲内奶油烙土豆
烤西葫芦
烤花菜

Provence Style Eggplant	80-81
Roasted Vegetables	82-83
Leek Fondue	84-85
Ratatouille	86-87
Hash Browns	88-89
Mashed Potatoes	90-91
Potato au Gratin	92-93
Zucchini au Gratin	94-95
Cauliflower au Gratin	96-97

● Desserts - 甜点



水果甜品

西瓜盅水果色拉
草莓薄荷色拉
橙子色拉
芒果冰沙
苹果蜜
草莓冷汤
柠檬慕司

Fruit Desserts

Fruit Salad in Watermelon Bowl 102-103
Strawberry Salad with Mint 104-105
Orange Salad 106-107
Mango Smoothie 108-109
Apple Compote 110-111
Strawberry Gazpacho 112-113
Lemon Cream 114-115

糕点

妈妈的酸奶蛋糕
杏仁蛋糕
法国薄饼
国王饼
反烤苹果塔
甜塔皮
巧克力派
巧克力慕司

Cakes & Puddings

Mom's Yogurt Cake 116-117
Financier Cake 118-119
French Brittany Crêpes 120-121
The Kings' Pie 122-123
Tarte Tatin 124-125
Sweet Tart Pastry 126-127
Chocolate Tart 128-129
Chocolate Mousse 130-131

● Appendix - 参考知识



几种菜式搭配	Some Ideas for Balanced Menus	137-138
中西式烹饪比较	Western Cooking vs. Chinese Cooking	139
要遵守和避免的	Do's & Don'ts	141-142
必需的原料和使用方法	About the Basic Ingredients	143-146
常用工具	Basic Tools	147-148
公制英制对照表	Conversion Charts	149-150
餐具的摆放	Table Settings	151
我的采购单!	My Shopping List!	153-156